

# **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TIM SEPAK BOLA ASPURA UNM**

**Oleh : SRIKO**

## **ABSTRAKS**

**Sriko 2019.** Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Tim Sepak Bola Aspura Unm. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Dr. Ahmad Rum Bismar, M.Pd , Pembimbing II Dr. Nurul Musfira A,S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Tim sepak bola ASPURA UNM. Jenis penelitian ini adalah Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui peranan tingkat kebugaran jasmani tim sepakbola aspura UNM. Populasi penelitian ini adalah semua tim sepakbola aspura UNM. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang tim sepakbola aspura UNM. Teknik pengumpulan data kesegaran jasmani menggunakan tes yaitu lari 60 m, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter, . Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum dari data penelitian menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmaniTimsepak bola Aspura UNM adalah kesegaran jasmani yang memiliki kategori baik sekali 1 orang , kategori baik sebanyak 18 orang, kategori sedang sebanyak 11, kategori kurang sebanyak tidak ada dan kategori kurang sekali tidak ada.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas fisik yang sangat populer hampir seluruh aspek kehidupan manusia, khususnya dalam bidang kesehatan pada era kehidupan modern sekarang adalah olahraga. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani yang intensif untuk memperoleh reaksi, kemenangan, serta prestasi, dan salah satunya melalui olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat di gemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia. Baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sepak bola sekarang digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk di bina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapat pendidikan olahraga dan khususnya sepak bola secara benar, teratur dan terarah. Permainan sepak bola bukan hanya sekedar hiburan, atau pengisi waktu senggang. Akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi tinggi hanya dapat di capai dengan latihan-latihan yang direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara terus-menerus di bawah pengawasan

dengan sistematis. Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepak bola, maka wajarlah para Pembina sepak bola di tuntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepak bola, apalagi sekarang ini sepak bola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepak bola. Menyadari akan keperluan berbagai usaha yang telah dan sedang di lakukan

dalam rangka mencapai prestasi yang di inginkan.

Dalam olahraga sepak bola, hal yang sangat penting guna menunjang pencapaian prestasi puncak adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang di miliki oleh seorang atlet karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang setiap kegiatan di lapangan.

Dalam setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seorang sangat penting dalam meningkatkan hidup manusia. Seorang pemain sepak bola yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Secara harfiah kebugaran jasmani (*physical fitness*) berarti kesesuaian fisik atau jasmani.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### B. Survei

Survei adalah penelitian dengan tidak melakukan perubahan (tidak ada perlakuan khusus) terhadap variabel-variabel yang diteliti (Syofian Siregar, 2016:204). Menurut kamus Webster pengertian survey adalah suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik. Tujuan dari survey adalah mengukur sikap dan orientasi penduduk dalam populasi besar terhadap suatu kasus sosial.

#### 1. Kelebihan Menggunakan Survei

- Relatif murah
- Deskripsi populasi besar. Tidak ada metode lain memiliki kemampuan ini.

- Menjangkau lokasi tervecil dengan menggunakan surat, email atau telepon.
- Sampel sangat besar member hasil signipikan secara statistik bahkan ketika menganalisis beberapa variable.
- Banyak pertanyaan di terapkan mengenai suatu topic sehingga memiliki fleksibilitas tinggi.
- Pertanyaan standar membuat pengukuran lebih tepat.
- Memiliki kemampuan tinggi dalam mengeliminasi subjektivitas penelitian.

## 2. Kelemahan Menggunakan Survei

- Standarisasi metodologi memaksa peneliti merancang pertanyaan umum sehingga menghapus keunikan tiap responden.
- Survei yang peleksibel membutuhkan desain administrasi stabil sepanjang penggunaan data.
- Penelitian harus memastikan bahwa sejumlah besar sampel memberikan respon ( bebas respon biasa )
- Mungkin sulit bagi responden mengingat informasi atau mengatakan kebenaran tentang pertanyaan kontropersi
- Berbeda dengan *direct observation*, penelitian survei sulit mengontrol “konteks”.

## C. Kesegaran jasmani

### 1. Pengertian kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa (Halim, Nur Ichsani 2011:5 )

Mengungkapkan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti,

sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan ( kusmaidi 2008:93)

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana 2004: 5).

hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing para ahli antara lain, Ada 3 kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik yaitu:

- Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh ( K.L.Anderson).
- Ahli fisiologi: kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persyaratan yang harus di penuhi, baik dalam intensite maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovicich).
- Ahli bangunan tertentu dan tujuan penelitian yang dilaksanakan.

Sampel dalam penelitian ini adalah Tim sepak bola aspora FIK UNM sebanyak 30 orang.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis statistik deskriptif dan imferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya terhadap teori yang

#### A. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur adalah penting bagi kesehatan. Selain membantu mencegah dan mengendalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan, dan menjaga berat badan sehat.

Setelah melakukan tes kesegaran jasmani Tim Aspura UNM maka diperoleh data dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang (100%), yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (3,3%), klasifikasi baik sebanyak 18 orang (60%), klasifikasi sedang sebanyak 11 orang (36,7%), klasifikasi kurang sebanyak tidak ada.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis tersebut diatas maka kesegaran jasmani orang Tim Aspura UNM secara keseluruhan hanya memenuhi 3 kriteria yakni baik sekali, baik, dan sedang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria yang didominasi oleh orang Tim Aspura UNM berkriteria sedang. Penyebab sedang kesegaran jasmani yang dialami orang tersebut tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Dangsina Moeloek, 1984:12). Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa alokasi waktu olahraga sangat minim saat proses belajar mengajar disekolah yang memungkinkan kesegaran jasmani orang akan menurun, tetapi bukan itu yang merupakan salah satu faktornya tetapi ada beberapa faktor kesegaran jasmani yang saling mempengaruhi dengan faktor yang lain. Jika orang berolahraga secara teratur lantaskan makanan yang tidak sehat dan istirahat yang tidak cukup maka orang yang memiliki kesegaran jasmani belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi tetapi tidak berolahraga secara teratur maka kesegaran jasmani juga bisa menurun. Salah satu faktor lain yang menyebabkan kategori kesegaran jasmani orang sedang dikarenakan orang tersebut memiliki tingkat aktivitas kegiatan olahraga aerobik yang kurang khususnya yang tidak aktif latihan tetapi juga orang yang terlatih dan aktif latihan maka orang tersebut mampu memberikan suatu aktivitas yang lebih tinggi, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani berkriteria sedang.

Terlepas dari tingkat kesegaran jasmani Tim Aspura UNM yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik, sedang bahkan ada juga beberapa orang yang memiliki kategori kesegaran jasmani kategori sedang .

Aktivitas yang kurang serta kebiasaan hidup sehat yang tidak sempurna akan mempengaruhi kesegaran jasmani pada tubuh. Berbanding terbalik dengan orang yang memiliki intensitas aktivitas yang lebih banyak maka akan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Kendala dalam penelitian ini adalah susahnya mengumpulkan sampel karena mempunyai kesibukan masing masing pada saat penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Tim sepak bola Aspura UNM adalah kesegaran jasmani dengan jumlah sampel sebanyak tiga puluh orang , yang memiliki kategori baik sekali satu orang , kategori baik sebanyak delapan belas orang , kategori sedang sebanyak sebelas , kategori kurang sebanyak tidak ada dan kategori kurang sekali tidak ada .

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kiranya kepala pelatih Tim sepak bola Aspura UNM melengkapi alat dan fasilitas olahraga dan melakukan pembinaan terhadap kegiatan-kegiatan olahraga agar dapat mengikuti pelatihan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat Nasional.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani agar selalu berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas jasmani, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat lebih ditingkatkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT . Rineka Cipta.
- Devi,Amelia.2017.*Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri II Semarang* (diunduh 02 agustus 2018 pukul 21.05)
- Halim, Nur ichsan.2011.*Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani*.Makassar:Badan penerbit UNM.
- Halim, Nur ichsan.2011.*Tes Dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan* .Makassar:Badan penerbit UNM.
- Joseph.2012.*Sepak Bola*.Depok: PT Grafindo Persada.
- M.Sajoto,1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang Dahara Press.
- ntitatif. Bandung : Alfabeta
- Yulianti, Mimi DKK. (2017/2018).*Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani-Kesehatan dan Rekreasi tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau*. Diakses 29, juli 2018 Pukul 17.30 Wita
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Departement Pendidikan Nasional
- Penjaskesrek. (2012). *Kebugaran Jasmani*. [Http://Penjasxii.Blogspot.Com](http://Penjasxii.Blogspot.Com). Diakses 29, juli 2018 Pukul 17.30 Wita
- Siregar.Syofian. 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*.Depok.: PT.Rajagrafindo Persada
- Sugiyono.2015. *Statistika Dalam Penelitian*. Bandung :Penerbit CV.Alfabetha
- Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif dan Kua*